

Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan

Farid Oka Anjaya

email: faridokaanjaya@gmail.com

Universitas PGRI Semarang Jawa Tengah Indonesia

Abstract

The background of this research is the frequent failures in dribbling agility in possession of the 15-year-old PSSA Putra Bersemi Tegowanu, Grobogan district. There are still many players who don't balance the ball properly in dribbling ball control. This study aims to determine the differences in the effect of moving and fixed ball kick training on increasing dribbling agility in PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 football, Grobogan Regency. This research is a quantitative study, data collection using experimental methods with a quasi-experimental research design with two pretest posttest groups. The population of this study were all PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 athletes, Grobogan Regency. The sample of this research is 15 children. The sample technique of this research is purposive sampling. The results of this study indicate that there is an effect of zig-zag running training on dribbling agility. To find out the increase in dribbling agility at PSSA Bersemi Tegowanu Boys U-15, Grobogan Regency, a hypothesis test was carried out with an independent sample t-test that the value of $|t_{hitung}| = |-2.502| > t_{tabel}(2.16037)$ and $Sig.(0.026) < \alpha(0.05)$, which means there is a difference in effect between the effect of zig-zag running without using ball control and using ball control in soccer at PSSA Men Bersemi Tegowanu U-15 Years, Grobogan Regency. The conclusion of this study is that zig-zag running exercises using ball control have a greater effect on increasing dribbling agility in 15-year-old PSSA Putra Bersemi Tegowanu athletes, Grobogan Regency. The suggestion given by the researcher is that it can be used as an alternative trainer for PSSA Putra Bersemi Tegowanu, Grobogan Regency, to add variety to the exercises.

Keywords: Zig-zag running practice without ball control and zig-zag running using ball control.

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah Seringnya mengalami kegagalan dalam kelincahan *dribbling* dalam penguasaan bola di PSSA Putra Bersemi Tegowanu Usia 15 Tahun kabupaten Grobogan. Pemain masih banyak yang tidak tepat keseimbangan bola dalam penguasaan *dribbling* bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan tendangan bola bergerak dan tetap terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Tahun Kabupaten Grobogan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *quasi eksperimen design* dengan *two grup pretest posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Tahun Kabupaten Grobogan. Sampel penelitian ini adalah 15 anak. Teknik sampel penelitian ini adalah *purposive sampling*. Hasil Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling*. Untuk mengetahui peningkatan kelincahan *dribbling* di PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Tahun Kabupaten Grobogan, maka dilakukan uji hipotesis dengan independent sample t-test bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-2,502| > t_{tabel}(2,16037)$ dan $Sig.(0,026) < \alpha(0,05)$, yang berarti ada perbedaan pengaruh antara Pengaruh lari *zig-zag* tanpa menggunakan penguasaan bola dan menggunakan penguasaan bola dalam sepak bola di PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Tahun Kabupaten Grobogan. Simpulan dalam penelitian ini adalah Latihan lari *zig-zag* menggunakan penguasaan bola lebih besar pengaruhnya dalam peningkatan kelincahan *Dribbling* pada atlet usia 15 tahun PSSA Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan. Saran yang diberikan peneliti adalah dapat dijadikan alternatif pelatih PSSA Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan untuk menambah variasi latihan.

Kata Kunci : Latihan lari *zig-zag* tanpa penguasaan bola dan lari *zig-zag* menggunakan penguasaan bola.

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola ialah suatu cabang olahraga yang begitu disukai semua lapisan masyarakat dalam dunia, mencakup pula pada negara Indonesia. Cabang olahraga dengan pelaksanaan permainannya yaitu mempergunakan bola serta memerlukan durasi 2 x 45 menit ini senantiasa dilakukan oleh seluruh golongan usia, baik remaja, anak-anak, maupun dewasa hingga yang sudah tua. Alhasil tidak heran bila pada negara Indonesia sepak bola dikatakan merupakan olahraga rakyat. Olahraga satu ini sangat digemari dikarenakan cara memainkannya mudah dan sangat memicu ketertarikan. Seluruh kegiatan berolahraga sepak bola dalam tanah air masih butuh atensi dan binaan khusus, baik dalam upaya mencari bibit baru dan juga menambah prestasi atletnya tersebut.

Sepak bola yaitu olahraga yang dijalankan seseorang yang bergabung pada satu tim, perihal itu memberi tuntutan atas kemampuan setiap individunya yang bisa menjalin kerja sama dengan individu lainnya alhasil mampu mencapai kemenangan saat bermain. Keterampilan seseorang misalnya taktik, mental, teknik fisik, yang harus dilakukan pembinaan dan pengembangan supaya ada kematangan dalam mencetak prestasi. Sebagai usaha meraih prestasi yang unggul sehingga pembinaan wajib diawali dari pembinaan berusia dini serta atlet muda berbakat sangatlah menetapkan mencapai ketercapaian mutu prestasi maksimal sebagai cabang olahraga sepakbola. Keunggulan bibit atlet harus ada proses pengolahan dan pelatihan dari segi ilmiah, kemudian hadirlah prestasi atlet dengan maksimal di usia tertentu.

Olahraga sebagai kegiatan yang bertujuan khusus, misalnya melatih tubuh bagi kesehatan rohani maupun jasmani. olahraga, pastinya kita mengetahui umumnya banyak dilaksanakan ketika mempunyai waktu senggang atau kerutinan kegiatan yang wajib dilaksanakan baik saat di sekolah dan juga di rumah. Melalui olahraga secara rutin berdasarkan kapasitas tubuhnya ataupun berdasarkan peraturan yang disarankan bisa menentukan manfaat guna mempertahankan kesehatan tubuh, sebab ketika melaksanakan olahraga metabolisme tubuh bisa berlangsung lancar. (Bima Candra Sinaba dkk, 2020: 30)

Menurut Sucipto dalam penelitian Putra dan Tafaqur (2019: 31) sepak bola berarti permainan berkelompok yang setiapnya dari kelompok atau regu ada sebelas pemain di lapangan serta satu diantara itu berperan selaku kiper atau penjaga gawang, dalam bermain sepak bola mayoritas dilakukan mempergunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperbolehkan mempergunakan lengan ketika di area tendangan.

Metode latihan yang akan dipakai pada riset ini merupakan lari zig- zag sebagai wujud latihan sepakbola yang bermaksud tujuannya supaya meningkatkan kemampuan

bola serta keahlian pemain sepak bola jadi lebih bagus. Latihan zig- zag ialah wujud latihan bermain yang dimainkan dengan pemain tidak melebihi sebelas dan dalam lapangan yang berdimensi lebih kecil.

Sepak bola ada beberapa teknik dasar yaitu, Ada pula teknik dasar yang diartikan merupakan passing, dribbling, controlling, dan shooting. Agar mendapatkan teknik dasar sepak bola yang baik dan betul, dibutuhkan bimbingan atau latihan secara baik, terencana, dan dicoba secara teratur serta penuh ketertiban. Tidak hanya itu dibutuhkan pembinaan, atensi dan penindakan yang sungguh-sungguh untuk menggapai hasil paling tinggi dalam permainan sepak bola baik dari bidang fisik, teknik, siasat dan psikologis. Prinsip pada sepak bola merupakan membuat gol sebanyak mungkin menuju gawang lawannya dan menghindari janganlah sampai lawannya membuat gol ke gawang sendiri. Pada sepak bola dibutuhkan pula kerja serupa regu dalam melaksanakan penyerangan atau pada saat bertahan. Kemampuan memahami permainan sepak bola merupakan menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, aksi mengecoh dan pengawal gawang. Menendang ialah salah satu teknik dasar dari agen berolahraga sepak bola. Pada permainan sepak bola, menendang sangat sering dilaksanakan pemain bila dibandingkan terhadap teknik yang lain. Latihan *lari zig-zag* adalah untuk mengasah mendribble penguasaan bola dengan kelincihannya menggunakan gerakan kaki gerakan tanpa bola menuju arah yang diharapkan sembari berupaya menguasai bolanya yang mana terdapat wujud *maneuver*/gerakan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Persatuan Sepak Bola PSSI Putra BersemiTegowanu Kabupaten Grobogan ialah detak jantung pembinaan sepak bola usia muda pada negara Indonesia. Bimbingan atau latihan dalam umur muda yang analitis dan berkelanjutan ialah harga mati untuk pembinaan menuju pesepakbola yang handal serta profesional tujuan penting sekolah sepak bola (SSB) sesungguhnya untuk mewedahi serta membagikan peluang untuk muridnya agar meningkatkan kemampuan yang dipunyanya.

Karakteristik pemain berusia 15 tahun yaitu suka diberi tantangan. Parapemain mulai menekuni kemampuan teknis dengan tingkatan yang lebih besar, maupun metode menggunakan keterampilan tersebut pada suasana yang realistis serta menyamai pertandingan sesungguhnya. Pelatih, guru, dan orang tua sebaiknya memastikan bahwa pemain seusia itu tidak diperlakukan seperti orang dewasa mini dalam sesi latihan. Mereka perlu di dukung, disemangati, dan di pandu untuk memastikan bahwa semua pemain bisa benar-benar memaksimalkan potensinya. (Malcolm Cook, 2013)

Hasil pemantauan dalam lapangan Tegowanu bertepatan pada 3 Desember 2021, periset menciptakan masih terdapat anak yang melaksanakan kecekatan dribbling bola dengan cara berkelanjutan dan ketika melaksanakan kecekatan dribbling bola target yang digapainya tidak pas. Masih terdapat anak yang banyak sekali melaksanakan kecekatan dribbling bola ketika permainan internal ataupun saat ujicoba antarSSB. Perihal ini bisa diamati melalui pengumpulan data pretest 15 olahragawan SSB PSSA Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan U-15 tahun dengan 10 kali percobaan melakukan *kelincahan dribbling* penguasaan bola. Terdapat 7 anak yang efektif melakukan *kelincahan dribbling* penguasaan bola berhasil lebih dari 5 kali *kelincahan dribbling* penguasaan bola pas kepada target, sebaliknya 2 anak yang lain mengalami kegagalan. Pada instrumen ini, dibidang seorang mempunyai kecekatan dribbling kemampuan bola yang baik bila bisa menggapai angka melebihi 6 yang mengenai target. Periset menjumpai permasalahan tingkatan keberhasilan atau keefektifan *kelincahan dribbling* penguasaan bola yang dimiliki anak kurang baik

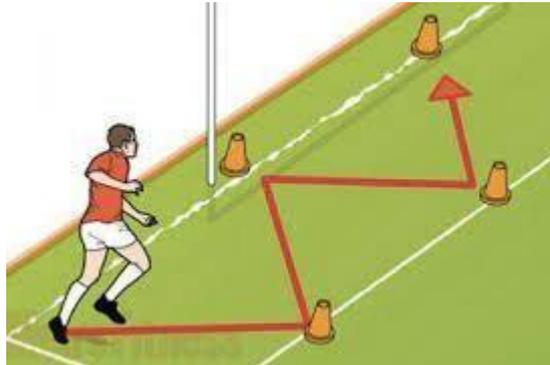
Memiliki *kelincahan dribbling* dalam penguasaan bola yang akurat adalah kunci yang baik bagi seorang pemain sepak bola. Karena itu *kelincahandribbling* penguasaan bola sedemikian itu sering dilaksanakan pada suatu pertandingan. Instruktur yang baik akan mengawasi tugasnya dengan melakukan perbaikan kemampuan *kelincahan dribbling* dalam penguasaan bola kepada para pemainnya. *Kelincahan dribbling* dalam permainan sepak bola bermaksud supaya bisa mengoceh lawan dari satu lawan menuju lawan yang lain alhasil mempunyai ruang bergerak yang amat banyak serta baik. Pemain bisa melaksanakan pola menyerang maupun mempertahankan secara baik supaya bisa mencapai goal menuju gawang

Bersumber pada kasus tersebut, alhasil periset terpicat dalam melaksanakan riset ini yang bertajuk “Perbandingan Metode Latihan *lari zig-zag* terhadap kemampuan *kelincahan dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anak SSB Usia 15 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada riset kuantitatif adalah *quasi experimental designs*. Berdasarkan Sugiyono (2018:120) desain ini memiliki kelas kontrol, namun tidak bisa berperan secara penuh dalam mengontrol atau mengawasi variabel luar yang memberi pengaruh penyelenggaraan eksperimen. Metode kuantitatif ini digunakan untuk hasil metode latihan *lari zig-zag* kepada keefektifan *kelincahan dribbling* sepak bola bagi anak SSB U-15 tahun. Sementara penggunaan desain pada riset berikut yakni *Time Series Design*. Perancangan ini sebagai rancangan yang tes awal maupun tes akhir guna

menampilkan terdapatnya perlakuan yang berubah.



Gambar 3. 1 Lapangan Tes Kelincahan *Dribling* Sepak Bola Tanpa Menggunakan Bola dan Menggunakan Bola
(Sumber : Arianto, 2016)

Kategori Skor

NO	SKOR	KATEGORI
1.	9-10	Sangat Baik
2.	7-8	Baik
3.	5-6	Sedang
4.	3-4	Rendah
5.	0-2	Sangat Rendah

Pelaksanaan :

1. Bola diposisikan garis batas, testinya berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan.

2. Kelincahan *dribling* diasumsikan sah dan dihitung masuk manakala:

a) Masuk bidang sasaran.

b) Melewati cones (batas).

c) Cepat dan lambatnya Kelincahan *dribling* harus sampai pada garis batas dari arah berbelok-belok (jarak 10 meter).

Evaluasi merupakan total tendangan yang memasuki secara sah dari sepuluh kali tendangan.

Untuk menjawab rumusan masalah mengenai pengaruh tendangan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* dalam pemain sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu

Kabupaten Grobogan. Maka dilakukan aktivitas menganalisis data menggunakan pengujian *t* yakni *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Uji prasyarat dalam pengujian *t* yang wajib dipenuhi yaitu pengujian normalitas dan pengujian homogenitas data.

Populasi yang diamati pada riset berikut mencakup 15 pemain dari PSSA Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan. Strategi pengujian dalam review ini adalah pengujian target, dan setelah memutuskan hal-hal yang akan dianalisis, 15 contoh memenuhi aturan. Semua contoh diuji sebelumnya untuk menentukan kelompok perlakuan, konsekuensi dari pretes diposisikan, kemudian disusun pola A disusun dari satu pertemuan, masing-masing terdiri dari 1 individu. Contoh tersebut siisolasi menjadi dua gathering secara bergiliran, yaitu Gathering A mengerjakan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola dan setelah gathering A sudah selesai maka melakukan Gathering B melatih lari *zig-zag* menggunakan bola.

1. Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Tanpa Menggunakan Bola Pada Hasil kelincahan *Dribbling*

Pengujian spekulasi dilakukan dengan menggunakan uji-t contoh yang cocok untuk memutuskan dampak latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola pada efek samping dari kaki di lapangan sepak bola di PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan. Nilai $|t_{hitung}| = |-3,667| > t_{tabel} (2,44691)$ dan Sig. (0,010) & lt; (0,05). Artinya melakukan latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan. Rata-rata peningkatan skor latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola meningkat dari rata-rata 2,43 sebelum tes (termasuk dalam kategori Buruk) menjadi rata-rata 4,00 setelah tes (termasuk dalam kategori kurang baik)

2. Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Menggunakan Bola Pada Hasil Kelincahan *Dribbling*

Riset berikut tujuannya agar mengenali pengaruhnya persiapan lari *zig-zag* mempergunakan bola pada efek samping dari kaki sepak bola di PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan. Kami lalu mengujikan hipotesis mempergunakan pengujian *t* sampel berpasangan. Dimana $|t_{hitung}| = |-3,429| > t_{tabel} (2,36462)$ dan Sig. Nilai (0,011) adalah & lt; (0,05). Artinya latihan Artinya melakukan latihan lari *zig-zag* menggunakan bola sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan. Rata-rata peningkatan skor latihan lari *zig-zag* menggunakan bola Rata-rata peningkatan skor latihan lari *zig-zag* menggunakan bola

meningkat dari rata-rata 3,00 sebelum tes (termasuk kategori buruk) menjadi rata-rata 7,62 setelah tes (termasuk kategori baik).

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Tanpa Menggunakan Bola dan Menggunakan Bola Hasil Kelincahan *Dribbling*

Untuk mengetahui perbedaan dampak antara persiapan lari *zig-zag* tanpa mempergunakan bola serta persiapan lari *zig-zag* mempergunakan bola kepada konsekuensi ketepatan lari *zig-zag* pada skor pengujian spekulasi dengan menggunakan uji-t contoh bebas melakukan pada hasil pst-test untuk menemukan perbedaan dampak latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola dan lari *zig-zag* menggunakan bola pada skor (tes terakhir). Hasil analisis data adalah skor $|t_{hitung}| = |-2,502| > t_{tabel} (2,16037)$ dan Sig. (0,026) < $(0,05)$, yang artinya pada sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan terdapat perbedaan pengaruh lari *zig-zag* tanpa mempergunakan bola dan lari *zig-zag* mempergunakan bola terhadap hasil kelincahan *dribbling*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata hasil akurasi kelincahan *dribbling* pada latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola mencapai rata-rata 2,43 pretest dalam kategori kurang dan rata-rata 4,00 posttest dalam kategori kurang. Ini berarti rata-rata peningkatan akurasi bidikan sebesar 24,44% setelah program latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola. Rata-rata akurasi kelincahan *dribbling* saat latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola masih mencapai rata-rata 3,00 pretest dalam kategori buruk dan rata-rata 7,63 posttest dalam kategori baik. Hal ini meningkatkan rata-rata akurasi kelincahan *dribbling* setelah program latihan lari *zig-zag* menggunakan bola sebesar 43,53%. Kita dapat menyimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag* menggunakan bola lebih efektif dalam meningkatkan hasil kelincahan *dribbling*, karena tingkat peningkatan akurasi kelincahan *dribbling* untuk program latihan lari *zig-zag* menggunakan bola daripada untuk latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola. Oleh karena itu, latihan lari *zig-zag* menggunakan bola sangat mempengaruhi kelincahan *dribbling* objektif pemain sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan. Latihan lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola berpengaruh signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* pemain sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan. Bagi pemain sepak bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan, latihan lari *zig-zag* menggunakan bola lebih baik dan efektif dari pada lari *zig-zag* tanpa menggunakan bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal dan Keterampilan Dribbling pada Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 5(01), 56-64.
- Arianto, A. T. (2016). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Ketepatan Kelincahan *Dribling* Pemain UKM Sepakbola UNY.
- Cook, M. (2013). *101 Drills Sepak Bola untuk Pemain Muda Usia 12 sampai 16 Tahun*. Jakarta Barat: PT Indeks
- Etizen, N., Pujianto, D., & Aswin, A. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Kaur Perciaguna FC (Gunung Agung Kaur Utara) (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Fiddiin, F. R. B. (2015). Model Latihan Permainan dengan Menggunakan Cone Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan *Kelincahan Dribling* Sepak Bola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Heri T., (2012). *Pengembangan Model Pembelajaran Gosorbol Dengan Menggunakan Tangan*
- Indra L, (2012). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De lorme Dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps*.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Perdana, D. S., Sudjana, I. N., & Januarto, O. B. (2017). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag 4X dan 8X Terhadap Peningkatan Keterampilan Kelincahan Drible pada Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 40-55.
- Putra, B. P., & Tafaqur, M. (2019). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Kelincahan Drible di SSB PS BUM Ku-13 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 30-35.
- Rianto, A., Wijono, W., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag 1 Lawan 1 dan 1 Lawan 2 terhadap Kelincahan dan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(2), 293-304.
- Rasyono (2018). Penanganan ilai-nilai Olahraga Sebagai Usaha Pembentukan Karakter Bangsa, 4(1). Erich, Fuchs, Dieter, Kruer, dan Gunter, Jansen. *Sepakbola: Pembinaan Teknik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia. 2002.
- Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi, S. (2019). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan VO2MAX pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Iguana Kicker Club (IKC) FC Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 9(1).
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Ketepatan Penguasaan Bola pada Pemain Sepak Bola Mahardhika FC. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 218-226.
- Saputra, A. Y., Suratmin, S. P. M., & Kardiawan, I. K. H. (2018). Pengaruh Pelatihan Lari Zig-Zag Cepat dan Lambat terhadap Keterampilan Drible pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Negeri Patas Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 8(2).
- Seta, H. K. (2015). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Berlawanan Arah Tetap Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Kelincahan Drible SSB U-12 Di Kota Rembang.
- Setiawan, M. D. (2018). Survey Kualitas Pengelolaan Sarana dan Prasarana pada Sekolah Sepak Bola (SSB) SE-DIY Tahun 2018.

- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sinaba, B. C., Zhannisa, U. H., & Royana, I. F. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Pendek dan Panjang Permainan Satu Sentuhan Dan Dua Sentuhan kaki luar maupun dalam Terhadap Kemampuan Ketepatan Kelincahan Drible Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pematang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 29–35.
- S.Setyawan (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.